横浜市立帷子小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

ロールパン　牛乳　変わり五目豆　わかめスープ

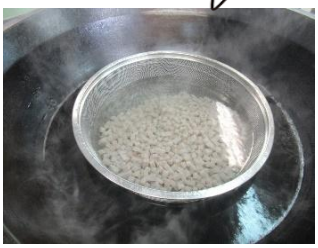
変わり五目豆		
材料名	切り方	１人分ｇ
だいず		17
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	１.５ｃｍ角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	１ｃｍ角	10
ピーマン	１ｃｍ角	5
こんにゃく	１ｃｍ角	15
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

１　だいずをやわらかくゆでる。
２　こんにゃくを切り、下ゆでする。
３　ピーマンを切り、ゆでる。
４　にんじんを切る。
５　じゃがいもを切り、
　油の温度160℃で揚げる。
６　凍り豆腐をもどし、しぼる。
７　油を熱し、豚肉を炒め、
　にんじん・こんにゃくを入れて
　炒める。
８　調味料・水を入れ、にんじんが
　煮えたら、凍り豆腐・だいずを
　入れて煮る。
９　材料に味がしみたら、
　じゃがいもを入れる。
１０　ピーマンを入れる。

野菜は流水で
3回洗います

こんにゃくを
下ゆでします



じゃがいもを揚げます

調味料を
量って
おきます

変わり五目豆を
作ります

わかめスープを
作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

帷子小学校

6月 June の給食

ごはん
牛乳
肉じゃが
きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮

だいずとじゃこの炒り煮		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		14
ちりめんじゃこ		3
炒りごま（白）		2
米油		0.2
しょうゆ		1.4
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
3	油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
4	調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
5	ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは‥
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

きゅうりの梅肉あえを作ります

ちりめんじゃこを熱湯に通します

梅肉だれを作ります

だいずとじゃこの炒り煮を作り、クラスごとの食缶に配食します

肉じゃがを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立帷子小学校の給食

6月

くろパン　ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
キャベツサラダ　メロン

●マカロニのクリーム煮		●キャベツサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	45
鶏肉	15	砂糖	0.7
たまねぎ	50	酢	1.5
にんじん	10	塩	0.35
パセリ	0.3	黒こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2	●メロン（赤肉）	
バター	2		1/12個
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

マカロニのクリーム煮

1　にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
2　マカロニをかためにゆでる。
3　ホワイトルーを作る。
4　油を熱し、鶏肉･たまねぎ･にんじんを炒め、水を入れて煮る。
5　煮えたら調味する。
6　ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
7　マカロニ・粉チーズを入れる。
8　パセリを入れる。

キャベツサラダ

1　甘酢を作る。
2　キャベツを切り、加熱処理する。
3　配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

野菜裁断機でキャベツ、にんじん、たまねぎを切ります

ホワイトルーを作ります

キャベツを加熱処理します

マカロニをゆでます

マカロニのクリーム煮を作ります

キャベツサラダを作ります

2022年

横浜市立帷子小学校の給食

September 9

献立名

はいがパン
牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ

カレービーンズシチューの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1．5ｃｍ角	40
たまねぎ	1．5ｃｍ角	50
にんじん	1ｃｍ角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　カレールーを作る。
4　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
5　にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
6　煮えたらだいずを入れ、調味する。
7　ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
8　チーズを入れる。

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます

キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは‥
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

だいずをゆでます

カレービーンズシチューを作ります

コーンサラダをクラスごとの食缶に秤で量って配食します

横浜市立帷子小学校の給食

2021年 11月

献立名

黒パン　牛乳　マカロニのクリーム煮　ごぼうソテー　りんご

マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
┌ むきえび		10
└ ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	4 mmいちょう	15
ほうれんそう	2 cm	9
米油		0.7
┌ 小麦粉		2
└ バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

りんごの皮をむき、1/8に切ります

機械や包丁を使い野菜を切ります

たまねぎの皮をむきます

ホワイトルーを作ります

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　ほうれんそうを切り、ゆでる。
2　にんじん・たまねぎを切る。
3　むきえびを解凍し、白ワインにつける。
4　マカロニをかためにゆでる。
5　ホワイトルーを作る。
6　油を熱し、鶏肉･たまねぎ･にんじんを炒め、水を入れて煮る。
7　煮えたら調味する。
8　ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
9　マカロニ・粉チーズを入れる。
10　ほうれんそうを入れる。

マカロニをゆでます

ごぼうソテーを作ります

マカロニのクリーム煮を作ります

2020年

10月

横浜市立帷子小学校の給食

献立名　はいがごはん　牛乳　いわしのかば焼き　磯香あえ　さつま汁

さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　だしをとる。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　ねぎ・だいこん・さつまいも
　ごぼうを切り、さつまいも
　ごぼうは水につける。
5　だし汁に鶏肉を入れ、アクを
　とりながら煮る。
6　ごぼう・だいこん・こんにゃく
　さつまいもを入れる。
7　煮えたら油揚げを入れ、みそ・
　ねぎを入れる。

給食室の様子

機械や包丁を使い、
材料を切ります

磯香あえを
作ります

いわしにでんぷん・
米粉をまぶし、
油で揚げます

さつま汁を
作ります

横浜市立帷子小学校の給食

2019年 11月

●献立名●

ごはん　牛乳　煮魚　だいずの磯煮　沢煮椀

だいずの磯煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		18
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	5
ひじき		2
ごま（白）		1.6
米油		0.2
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

作り方　（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

1　だいずを別容器にあける。
2　ひじきをもどし、水をきる。
3　にんじんを切る。
4　凍り豆腐をもどし、しぼる。
5　ごまを切る。
6　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。
7　ごまを入れる。

給食室の様子

横浜市立帷子小学校の給食

6月

●献立名●

ごはん　牛乳　ジャガマーボー　中華スープ

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		12
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
赤ピーマン	1cm角	4
ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		4
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		15

ジャガマーボーの作り方

1　ピーマンを切り、ゆでる。
2　たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
4　豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
5　水を加えて煮る。
6　材料が煮えたら調味料を入れる。
7　水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。

６月３０日（木）
横浜市立帷子小学校の給食　　Ｅブロック

【献立名】
- 豚角煮丼（はいがごはん）
- 牛乳
- からしじょうゆあえ
- 呉汁

豚角煮丼の具の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材　料	切り方	一人分　g
豚肉(角)		５０
うずら卵缶		１６
しめじ	ほぐす	５
ねぎ	みじん	５
にんにく	みじん	０．２
米油		０．７
しょうゆ		５
砂糖		２
みりん		１
酒		２
黒こしょう		０．０２
でんぷん		０．２
水		３

作り方

1　うずら卵缶をザルにあける。
2　しめじをほぐす。
3　ねぎ・にんにくを切る。
4　釜に油を入れ、弱火でねぎ・にんにくを炒め，豚肉を炒める。
5　調味料・水を入れて煮る。（３０分位）
6　うずら卵・しめじを入れて煮含める。
7　水溶きでんぷんを入れる。